

Автор: Д. Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»



У каждого из нас есть свой предел, предел терпения, предел физических и психологических возможностей. Тело человека все – таки не машина, а живой организм со своими слабостями и недостатками. И как только психологическая или физическая нагрузка на организм превышает его потенциальную норму, происходит сбой, сбой его нормального функционирования, что и сказывается на нашем здоровье. Такое состояние называют эмоциональным выгоранием. Зачастую мы просто без остатка целиком и полностью посвящаем себя определенным вещам, будь то работа, семья, или любимое занятие. Мудрецы говорят, что все хорошо в меру. Но у нас часто так не получается. Вот и страдаем от депрессии, апатии, отсутствием позитивного настроения, не ощущаем радости повседневного бытия. Дело это конечно поправимое, но зачем доводить себя до такого состояния? Да понятно что быт зачастую просто убивает, рутинная работа надоедает, а одна и та же обстановка ежедневно давит на психику. Вот и получается, что крутимся, вертимся мы в этой жизни, не замечая всех ее прелестей и положительных сторон. Наша психика так устроена, что все позитивное и хорошее там, надолго не задерживается, а вот повседневный негатив остается в подсознании надолго и очень навязчиво и периодически напоминает о себе. Поэтому и продолжаем жить своими проблемами, переживаниями, отрицательными эмоциями и подобным вещам. Возможно, пора остановиться и взглянуть на вещи с другой стороны? Ведь, наверное, действительно не все так плохо как кажется!

Вот несколько практических советов от специалистов по эмоциональному выгоранию:

1. Станьте более организованным

Считается, что стресс возникает на фоне чрезмерной нагрузки. Это верно, но лишь отчасти. Проблема многих людей в том, что они не умеют правильно организовать рабочий процесс. Нередко случается, что в одном коллективе на одинаковых позициях работают два человека. Один регулярно задерживается и берёт работу на дом, другой — справляется со всем в рабочее время, потому что умеет правильно распределить усилия.

2. Планируйте отдых

К ведению рабочих ежедневников, еженедельников и написанию планов на месяц мы склонны относиться более дисциплинированно, чем к планированию отдыха. Это приводит к тому, что мы с легкостью отказываемся от увлечений и любимых дел, если появляются срочные задачи. А иногда и затягиваем с выполнением обычных задач, зная, что можем задержаться на часок и всё доделать. Выделите в своём ежедневном плане время на чтение, просмотр полезного видео-контента, общение с друзьями, прогулки и так далее. Строго следуйте плану и уважайте своё личное время так же, как время работы

3. Разрушайте идеалы

В стремлении к идеальному результату вы скорее добьётесь не идеала, а разочарования в себе и своих способностях. Помните, что лучшее — враг хорошего. И чаще всего сделать хорошо — уже достаточно.

4. Не идите на поводу у сиюминутных решений

Нагрубить, излить гнев или обидеть собеседника — первое, что приходит в голову, когда мы чем-то расстроены или возмущены. Не торопитесь решать конфликты здесь и сейчас. Подождите, когда будете достаточно спокойны для конструктивного разговора.

5. Занимайтесь спортом

Физическая активность необходима для эмоционального здоровья. Пойдите в тренажерный зал, займитесь плаванием, или аэробикой. Это поможет снять напряжение.

6. Пишите письма

Ведите дневник чувств и мыслей, анализируйте свои неудачи и успехи на бумаге, пишите письма самому себе. Иногда достаточно перенести тревожные мысли на чистый лист и переписать их в позитивном ключе, чтобы страхи и эмоции отступили.

7. Общайтесь

Не закрывайтесь от мира. Общайтесь с коллегами, проводите больше времени с близкими.

8. Меняйте модель поведения

Если вы осознаёте, что здоровому отношению к работе или делам в целом мешают ваши внутренние установки, работа на износ вошла в привычку и затмила личную жизнь, задумайтесь об изменении модели поведения. Будьте готовы к тому, что этот путь не будет лёгким. Возможно, вам придётся обратиться за помощью к специалистам.